

**Показатели объема тренировочной нагрузки по группам упражнений  
юных тяжелоатлетов в микроциклах подготовительного периода  
годового макроцикла**

Лутовинов Ю.А.<sup>1</sup>, Мартын В.Д.<sup>2</sup>, Лысенко В.Н.<sup>3</sup>

*Луганский колледж технологий машиностроения<sup>1</sup>*

*Львовский Государственный университет физической культуры<sup>2</sup>*

*Кременчугский национальный университет им. М. Остроградского<sup>3</sup>*

**Аннотация.** Анализируются показатели объема тренировочной нагрузки по группам упражнений юных тяжелоатлетов в микроциклах подготовительного периода годового макроцикла. В исследовании принимало участие 36 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток. Возраст спортсменов 14 лет. Представлены тренировочные программы по группам упражнений в недельных микроциклах мезоциклов подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток.

**Ключевые слова:** юный тяжелоатлет, тренировочная нагрузка, микроцикл, подготовительный период, показатель.

**Актуальность.** В теории и практике тяжелой атлетике необходимо тщательно исследовать тренировочный процесс в недельных микроциклах подготовительного периода годового макроцикла (Дворкин, 2005; Лутовинов, Мартын, & Лысенко, 2016).

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что специалистами в тяжелой атлетике ранее изучались показатели тренировочной нагрузки по группам упражнений в недельных микроциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, но подробностей сравнения, как показал анализ, выявлено недостаточно (Дворкин, 2006; Лутовинов, 2018). Поэтому на основании анализа научно-методической литературы, опроса тренеров и спортсменов, считаем, что наша проблема должна быть исследована.

**Цель работы** – изучить показатели тренировочной нагрузки по группам упражнений в недельных микроциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

**Материал исследования.** В исследовании принимали участие 36 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток 14 лет, имеющих I юношеский и III спортивный разряд.

**Методы исследования:** изучение и анализ научно-методической литературы; анализ и обобщение документов планирования и учета; анкетирование и опрос тренеров и спортсменов; педагогическое наблюдение за тренировочным процессом; методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Нами изучались показатели тренировочной нагрузки по группам упражнений в недельных микроциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. Тренировочную нагрузку по группам упражнений в недельных микроциклах подготовительного периода годичного макроцикла необходимо точно и рационально распределить по отдельным тренировочным занятиям (Олешко, 2011; Платонов, 2004).

Приведены показатели тренировочной нагрузки по группам упражнений в недельных микроциклах втягивающего мезоцикла подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов, количество подъемов штанги (КПШ) (рис. 1).

Установлено, что объем тренировочной нагрузки втягивающего мезоцикла составляет – 949 подъемов штанги. Объем работы по характеру упражнений составляет: в рывковых упражнениях – 179 подъем (18,8 %), толчковых – 182,0 (19,2 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 180,0 (19,0 %), жимовых – 95,0 (10,0 %), наклонах со штангой – 95,0 (10,0 %), других приседаний со штангой – 218,0 (23,0 %).

По показателям тренировочной нагрузки по группам упражнений втягивающего мезоцикла установлено, что самый больший объем КПШ наблюдался в толчковых упражнениях (182), приседаниях (180) и рывковых (179) упражнениях. Зона интенсивности была равномерно распределена между тремя показателями – 70 и менее %, 71–80 % и 81–90 % в рывковых, толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой наблюдалась зона 90–95 %. Объемы других упражнений были в зоне интенсивности 70 % и менее.

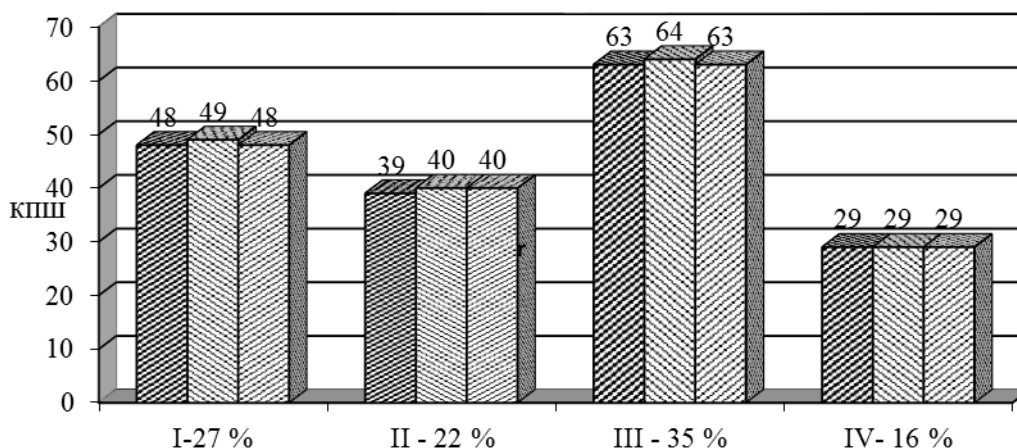


Рис. 1. Показатели тренировочной нагрузки по группам упражнений в недельных микроциклах втягивающего мезоцикла подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов, КПШ

Приведены показатели тренировочной нагрузки по группам упражнений в недельных микроциклах базового мезоцикла подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов, КПШ (рис. 2).

По результатам полученных данных показано, что объем тренировочной нагрузки базового мезоцикла составляет – 1268 подъемов штанги. Объем работы по характеру упражнений составляет: в рывковых упражнениях – 238,0 подъемов (18,8 %), толчковых – 260,0 (20,5 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 279,0 (22,0 %), жимовых – 127,0 (10,0 %), наклонов со штангой – 127,0 (10,0 %), других приседаний со штангой – 237,0 (18,7 %).

По показателям тренировочной нагрузки по группам упражнений базового мезоцикла установлено, что самый больший объем КППШ наблюдался в приседаниях со штангой (279), толчковых (260) и рывковых (238) упражнениях. Зона интенсивности в базовом мезоцикле характеризовалась тем, что в рывковых, толчковых упражнениях и приседаниях со штангой наблюдалась зона 90–95 % и 96 % и выше, что не было отмечено в втягивающем мезоцикле, что свидетельствует о позитивном сдвиге физического развития тяжелоатлетов.

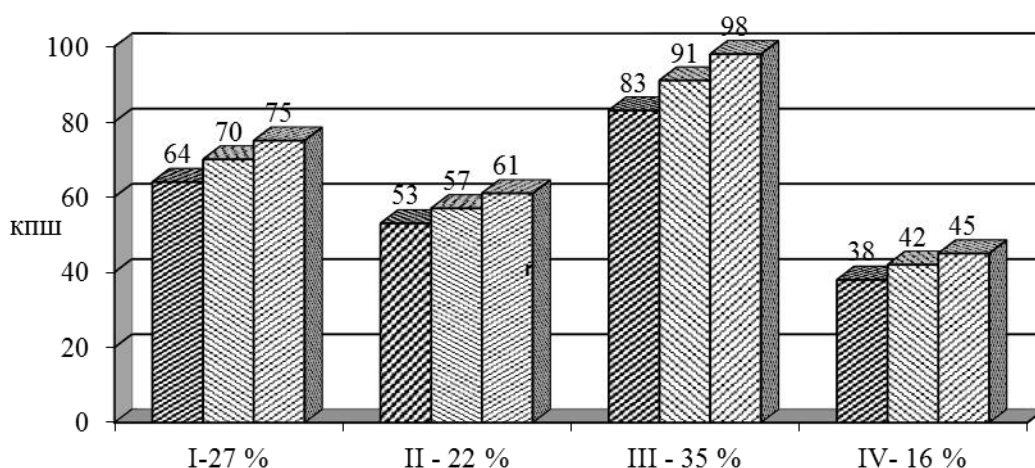


Рис. 2. Показатели тренировочной нагрузки по группам упражнений в недельных микроциклах базового мезоцикла подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов, КППШ

Приведены показатели тренировочной нагрузки по группам упражнений в недельных микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов, КППШ (рис. 3).

Установлено, что объем тренировочной работы контрольно-подготовительного мезоцикла составляет – 1172 подъемов штанги.

Анализ свидетельствует, что объем тренировочной нагрузки по характеру упражнений в контрольно-подготовительном мезоцикле составляет: в рывковых упражнениях – 258 подъемов (22,0 %), толчковых упражнений – 293,0 (25,0 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 246,0 (21,0 %), жимовых упражнениях – 117,0 (10,0 %), наклонах со штангой – 117 (10,0 %), в других упражнениях – 141,0 (12,0 %).

Объем тренировочной нагрузки по зонам интенсивности в рывковых упражнениях первой зоны (70 % и менее) составляет – 55,4 %, второй (71–80 %)

– 22,9 %, третьей (81–90 %) – 16,7 %, четвертой (91 % и выше) – 5,0 %; в толчковых соответственно – 55,3, 22,9, 18,4, 3,4 %; в приседаниях со штангой на плечах и груди объем тренировочной работы первой зоны (менее 70 %) – 22,7, второй (70 – 79 %) – 20,7 %, третьей (80 – 89 %) – 20,3 %, четвертой (90 – 95 %) – 24,4 % и пятой (96 % и выше) – 11,9 %.

По группам упражнений контрольно-подготовительного мезоцикла установлено, что самый большой объем КПШ наблюдался в толчковых (293), рывковых (258), приседаниях со штангой на плечах и груди (246). Жимовые упражнения и наклоны со штангой составляли одинаковый уровень (по 117).

Зона интенсивности 96 % и выше контрольно-подготовительного мезоцикла юных спортсменов характеризовалась тем, что в рывковых, толчковых упражнениях и приседаниях со штангой на плечах и груди в этой зоне было выполнено больше подъемов, чем в базовом, что свидетельствует о повышении физических качеств тяжелоатлетов.

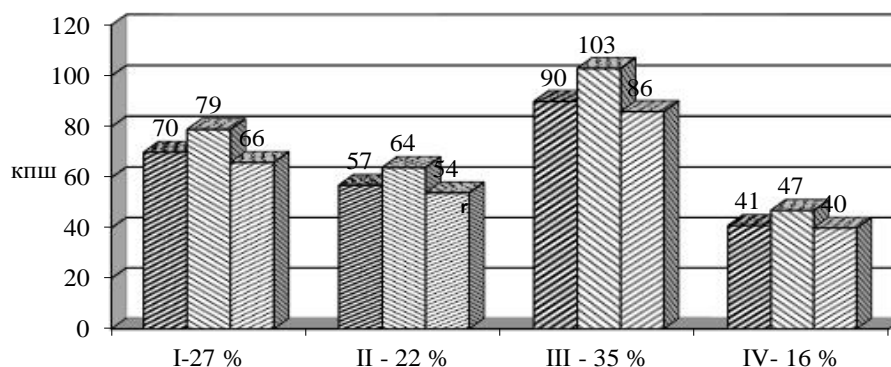


Рис. 3. Показатели тренировочной нагрузки по группам упражнений в недельных микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов, КПШ

По результатам анкетирования и опроса тренеров и спортсменов были установлены показатели тренировочной нагрузки в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Анализ показал, что в контрольно-подготовительном мезоцикле юных тяжелоатлетов объем тренировочной нагрузки в рывке и рывковых упражнениях больший, чем во втягивающем и базовом – на 43,8 % ( $p<0,05$ ) и 7,5 % ( $p<0,05$ ); юных тяжелоатлеток – на 46,4 % и 9,8 % ( $p<0,05$ ); толчке соответственно – на 94,4 и 30,6 % ( $p<0,05$ ); юных тяжелоатлеток – на 91,6 и 30,6 % ( $p<0,05$ ); толчковых упражнениях в базовом мезоцикле больший, чем во втягивающем и контрольно – подготовительном юных тяжелоатлетов – на 29,1 и 54,3 % ( $p<0,05$ ); юных тяжелоатлеток – на 16,0 и 40,9 % ( $p<0,05$ ), что согласуется с исследованиями ведущих специалистов.

Анализ свидетельствует, что в приседаниях со штангой на груди и плечах в базовом мезоцикле объем тренировочной нагрузки юных тяжелоатлетов



большой, чем во втягивающем – на 55,0 % ( $p<0,05$ ) и в контрольно-подготовительном – 13,4 % ( $p<0,05$ ) и большой у юных тяжелоатлетов – на 57,2 и 13,9 % ( $p<0,05$ ). Объем тренировочной нагрузки в жимовых упражнениях и наклонах со штангой большой в базовом мезоцикле юных тяжелоатлетов, чем втягивающем и контрольно-подготовительном – на 33,6 % ( $p<0,05$ ) и 8,5 % ( $p<0,05$ ) и большой у юных тяжелоатлетов – на 33,7 и 8,5 % ( $p<0,05$ ); других приседаниях со штангой юных тяжелоатлетов большой в базовом мезоцикле, чем втягивающем и контрольно-подготовительном – на 8,7 % и 68,0 % ( $p<0,05$ ) и юных тяжелоатлетов – на 12,1 и 73,6 % ( $p<0,05$ ).

**Выводы.** В теории и практике подготовки юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов еще недостаточно изучены показатели объема тренировочной нагрузки в недельных микроциклах подготовительного периода годового макроцикла.

Проведена сравнительная характеристика показателей объема тренировочной нагрузки по группам упражнений в недельных микроциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов.

Установлено, что в контрольно-подготовительном мезоцикле юных тяжелоатлетов объем тренировочной нагрузки в рывке и рывковых упражнениях большой, чем во втягивающем и базовом – на 43,8 % ( $p<0,05$ ) и 7,5 % ( $p<0,05$ ); юных тяжелоатлетов – на 46,4 % и 9,8 % ( $p<0,05$ ); толчке соответственно – на 94,4 и 30,6 % ( $p<0,05$ ); юных тяжелоатлетов – на 91,6 и 30,6 % ( $p<0,05$ ); толчковых упражнениях в базовом мезоцикле большой, чем во втягивающем и контрольно – подготовительном юных тяжелоатлетов – на 29,1 и 54,3 % ( $p<0,05$ ); юных тяжелоатлетов – на 16,0 и 40,9 % ( $p<0,05$ ).

Дальнейшие исследования предусматривается провести в направлении изучения других проблем подготовки возрастных и весовых групп тяжелоатлетов.

#### Литература:

- Дворкин, Л. С. (2005). *Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов*. Советский спорт, Москва.
- Дворкин, Л. С. (2006). *Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие*. Советский спорт, Москва.
- Лутовинов, Ю. А. (2018). *Программирование подготовительного периода подготовки юных тяжелоатлетов: монография*. СПОЛОМ, Львов.
- Лутовинов, Ю. А., Мартын, В. Д., & Лысенко, В. Н. (2016). *Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годовом макроцикле: монография*. СПОЛОМ, Львов.
- Олешко, В. Г. (2011). *Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник]*. ДІА, Київ.
- Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимпийская литература, Киев.

### Информация об авторах:

**Лутовинов Юрий Анатольевич –**

руководитель физвоспитания

E-mail: lutovinov-52@mail.ru

*Луганский колледж технологий машиностроения*

**Мартын Владимир Дмитриевич -**

доцент кафедры водных и неолимпийских видов спорта

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Лысенко Владислав Николаевич -**

старший преподаватель кафедры здоровья человека и физической культуры

Кременчугский национальный университет имени М. Остроградского

*Поступила в редакцию 10.01.2019 г.*